

TERMINI GIAPPONESI

per

praticanti di Aikido

www.iwamabudokai.net

a cura di

Enrico Neami e Stefano Favero

Glossario.

Agura	posizione a gambe incrociate.
Ai	Armonia, unione, parità.
Ai hanmi	stesso <i>hanmi</i> (lett. : stessa guardia) (vedi : <i>gyaku hanmi</i>).
Aiki	unione, armonia dello spirito, del <i>ki</i> .
Aiki Budo	termine utilizzato da <i>O Sensei</i> per identificare la propria arte tra la fine degli anni '30 e l'inizio degli anni '40.
Aiki do	via dell'armonia (dello spirito).
Aikido ga kannagara no michi desu	<i>kuden</i> del Fondatore che significa "L'Aikido è la via degli dei" (o del divino).
Aiki jo	il bastone dell'aikido (anche : <i>aiki no jo</i>).
Aiki jujutsu	termine utilizzato occasionalmente da <i>O Sensei</i> per identificare la propria arte tra gli anni '20 ed i primi anni '30.
Aikikai Hombu Dojo	quartier generale dell'organizzazione per lo studio dell' <i>aikido</i> (<i>Aikikai</i>).
Aiki kaiso	fondatore dell' <i>aiki(do)</i> [Riferito a <i>O Sensei</i>].
Aiki ken	la spada dell' <i>aikido</i> , influenzata dagli stili <i>Kashima Shinto Ryu</i> e <i>Yagu Shinkage Ryu</i> (anche : <i>aiki no ken</i>).
Aiki jinja	tempio dell' <i>aiki</i> (in Iwama).
Aiki nage	proiezione <i>aiki</i> .
Aiki otoshi	gran ribaltamento <i>aiki</i> del partner.
Aiki taiso	esercizi preparatori alla pratica, propri dell' <i>aikido</i> (vedi <i>taiso</i>).
Ai nuke	mutuo salvataggio. È uno dei modi possibili in cui può terminare un duello o uno scontro. (Vedi <i>ai uchi</i>)
Aite	partner, avversario (vedi <i>uke</i> ; opposto di <i>shite</i>).
Aite no ki wo dasu	"prendo il <i>ki</i> del partner", si riferisce ad un modo di iniziare le tecniche, come ad esempio <i>katatedori tai no henko ki no nagare</i> .
Ai uchi	mutua uccisione (colpo). È uno dei modi in cui può terminare un duello o scontro (vedi <i>ai nuke</i>).
Aoiro obi	cintura blu (vedi <i>obi</i>).
Arigato	grazie.
Arigato gozaimasu	grazie (più formale rispetto al solo <i>arigato</i>).
Ashi	piede.
Atama	testa.
Atama wo ireru	si riferisce ad uno dei metodi di esecuzione di <i>morotedori koshinage</i> ; significa "la testa passa".
Atama wo irenai	si riferisce ad uno dei metodi di esecuzione di <i>morotedori koshinage</i> ; significa "la testa non passa".
Atemi	colpo ad un punto vitale.
Awase	armonizzazione.
Ayumi ashi	"passo" nel quale il piede arretrato si muove superando l'altro.
Barai	parata, spazzata.
Bokken	spada di legno (anche : <i>bokuto</i>).
Bonji Kawatsura	(1862 - 1929) mistico veggente che influenzò la visione del <i>misogi</i> (vedi) di <i>O Sensei</i> .
Bu	guerra.

Budo	lett. : via della guerra. Via delle discipline marziali. In epoca moderna il termine viene teso ad identificare il patrimonio tecnico delle discipline marziali recenti, in contrapposizione a <i>Bujutsu</i> (vedi).
Budoka	praticante della via marziale.
Budo Renshu	titolo del manuale pubblicato da <i>O Sensei</i> per la prima volta - in forma privata - nel 1933.
Bugei	lett. : “arti della guerra”, “arti marziali”. È un termine che può essere correttamente adoperato per identificare l’insieme delle arti marziali, quale unione di discipline classiche (vedi <i>Bujutsu</i>) e relativamente recenti (vedi <i>Budo</i>).
Bugeisha	il praticante del <i>Bugei</i> (vedi) ; il praticante delle arti marziali.
Buki waza	la pratica con le armi nell’ <i>aikido</i> .
Bujutsu	lett. : la pratica della guerra. È un termine dalla fortuna relativamente recente, tende ad identificare il patrimonio tecnico delle antiche scuole marziali, in opposizione a <i>Budo</i> (vedi).
Bushi	la ‘classe marziale/militare’ medievale giapponese. Il termine è paragonabile all’occidentale ‘cavalleria’.
Bushido	codice feudale di comportamento, la via del <i>bushi</i> (vedi), del guerriero <i>samurai</i> (vedi).
Chikai maai	distanza corta ; nello studio del <i>ken</i> si riferisce al <i>kamae</i> in cui <i>uketachi</i> e <i>uchitachi</i> incrociano le spade a metà della lunghezza della lama.
Chikara de motsu	“afferro con forza” (vigore).
Chokusen no irimi	entrata diretta in cui <i>tori</i> entra direttamente dietro a <i>uke</i> .
Chotto matte kudasai	“attendi un momento, per favore”
Chudan	medio.
Chudan kamae	nella pratica del <i>ken</i> si riferisce ad una guardia simile alla guardia base (<i>ken no kamae</i>) in cui la spada, afferrata a due mani, si estende in avanti a partire dal <i>seika tanden</i> , puntando alla gola di un ipotetico avversario. È detta anche <i>chudan no kamae</i> .
Chushin	centro, specialmente quale centro dell’equilibrio o del movimento.
Daidaiiro obi	cintura arancione (vedi <i>obi</i>).
Daijobu	buono, giusto, corretto.
Daito ryu (aikijutsu)	scuola di <i>jujutsu - aikijutsu</i> ; insieme tecnico precursore dell’ <i>aikido</i> .
Dame	scorretto, male, sbagliato.
Dan	grado, gradino. Grado dell’allievo anziano.
Dankai tekini	Nei <i>ken awase</i> , ad esempio, si riferisce alla pratica per gradi, detta anche “step-by-step”.
Deguchi Nao	(1836 - 1918) veggente e fondatrice dell’ <i>Omoto Kyo</i> .
Deguchi Onisaburo	(1871 - 1948) capo carismatico della setta <i>Omoto Kyo</i> che ebbe grande influenza sul pensiero di <i>O Sensei</i> .
Deshi	allievo.
Do	via.
Dogi	vestiario per la pratica (vedi anche <i>gi</i> o <i>keikogi</i>).
Dojo	lett. : luogo dell’illuminazione ; luogo di pratica (palestra).
Dojo cho	responsabile del <i>dojo</i> ; istruttore in quel <i>dojo</i> .
Doka	canti della via, poesie in metrica contenenti un messaggio spirituale o tecnico. <i>O Sensei</i> ne fece largo uso.
Domo arigato gozaimashita	grazie molte. È una versione più formale del già citato <i>arigato gozaimasu</i> (vedi) ; in questa forma, in particolare, il verbo è volto al passato e, pertanto, si utilizza dopo una pratica comune. Approssimativamente equivale a “grazie per quello che ho ricevuto”.

Dosa	azione, movimento.
Doshu	titolo onorifico ereditario del diretto discendente di <i>O Sensei</i> , guida ereditaria di tutto il mondo dell' <i>aikido</i> . Il <i>Doshu</i> attuale è <i>Waka Sensei</i> Moriteru Ueshiba, figlio del precedente <i>Doshu</i> Kisshomaru Ueshiba, figlio di <i>O Sensei</i> Morihei Ueshiba.
Dozo (Doozo)	prego (all'inizio di una frase, invitando alla pratica o porgendo qualcosa).
Enten jizai	libertà di movimento.
Eri	colletto, bavero.
Eri dori	presa al colletto.
Fudo shin	mente inamovibile, concentrata sul punto unico e quindi invulnerabile.
Fuku shidoiin	vice insegnante.
Funa kogi	vedi <i>tori fune</i> .
Furi kaburi	movimento simultaneo di sollevamento della spada ; in seguito al principio di <i>riai</i> lo si riscontra anche in <i>ikkyo</i> , <i>iriminage</i> e <i>shihonage</i> .
Furi tama	scuotimento delle mani.
Futari dori	pratica contro (prese da) più avversari, anche <i>Futari gake</i> .
Geri	calcio.
Gedan	basso.
Gei	la coltivazione dell'arte. Vedi <i>Bugei</i> .
Gi	tenuta da allenamento.
Go	cinque.
Godan	allievo anziano di quinto grado (cintura nera 5° <i>dan</i>).
Gokyo	quinta chiave (vedi : <i>ude nobashi</i>).
Gokyu	allievo principiante 5° <i>kyu</i> (cintura gialla).
Gomen nasai	sono dispiaciuto (desolato).
Gyaku	opposto.
Gyaku hanmi	guardia opposta (Vedi : <i>ai hanmi</i>).
Gyaku yokomen (uchi)	(colpo) fendente laterale rovescio.
Hachi	otto.
Hachidan	allievo anziano di ottavo grado (cintura nera 8° <i>dan</i>).
Hai	si, affermativo.
Hai dozo (hai doozo)	prego, (eseguite quanto ho mostrato ...)
Haiku	poesia brevissima di 5,7,5 sillabe.
Haishin undo	esercizio (movimento) per la distensione della schiena.
Hai yame	un momento, prego (fermi).
Hajime	inizio.
Hajime kudasai	prego iniziate.
Hakama (Obakama)	ampi pantaloni tradizionalmente vestiti dai samurai.
Handachi	lett. : "mezza posizione" (vedi <i>hanmihandachi</i>).
Hanmi	posizione obliqua del corpo (guardia) in cui i piedi si trovano posizionati a 90° l'uno rispetto all'altro ; lett. : "mezzo corpo".
Hanmi handachi (waza)	tecniche da una posizione in cui <i>tori</i> è seduto e <i>uke</i> è in piedi.
Hanmi no ken - ken no hanmi	concetto secondo cui nell' <i>Aikido</i> il <i>ken</i> agevola la posizione di <i>koshi</i> e viceversa.
Hantai	opposto.
Hantai katatedori	presa ad una mano con la stessa mano (vedi <i>kosa dori</i> , <i>katatedori ai hanmi</i>).
Happo	otto direzioni.
Happo giri	taglio in otto direzioni.
Happo undo	<i>ikkyo undo</i> in otto direzioni.

Hara	stomaco, ventre, zona baricentrica del corpo.
Hassogaeshi gohon	i cinque <i>hassogaeshi</i> ; quarta serie di <i>suburi</i> di <i>jo</i> ;
Hasso no kamae	guardia alta del <i>jo</i> .
Haya gaeshi	reazione (risposta veloce) - cambio veloce della posizione dei piedi da <i>hanmi</i> destro a sinistro e viceversa.
Henka	variazione (cambio).
Henka waza	tecniche di variazione (o variazioni sulle tecniche).
Henko	cambio (variazione).
Heso no ho kara zembu demasu	<i>kuden</i> del Fondatore che significa “ogni cosa esce dal vostro cordone ombelicale”. Si riferisce al paragone tra <i>jo</i> o <i>ken</i> e cordone ombelicale ; così come il cordone è indispensabile al bambino, così chi sposta l’arma dall’allineamento con il <i>seika tanden</i> è morto.
Hidari	sinistra.
Hidari hanmi	guardia sinistra.
Hiji	gomito.
Hiji dori	presa al gomito.
Hiji jime	leva applicata al gomito.
Hiji osae	controllo del gomito.
Hiji kime osae	controllo deciso del gomito (è lo stesso che <i>rokyo</i> , vedi.).
Hitoemi	posizione triangolare del corpo in cui l’ipotenusa è costituita dalla schiena (posizione più obliqua di <i>hanmi</i>).
Hiza	ginocchio.
Ho	metodo.
Hombu	quartier generale, sede centrale.
Hombu dojo	quartier generale delle sale d’allenamento ; è un termine generale utilizzato in Giappone da tutte le organizzazioni. Nell’ <i>Aikido</i> fa riferimento all’ <i>Aikikai Hombu Dojo</i> situato nel quartiere <i>Shinjuku</i> di <i>Tokyo</i> .
Kaeshi	rotazione, (torsione).
Kaeshi waza	controtecniche (<i>lett.</i> : rovesciamento di tecnica); notare che le controtecniche sarebbero meglio definite come “risposte ad un errore”. Esse sono infatti eseguibili esclusivamente se il partner esegue malamente la propria tecnica.
Kagami Biragi	tradizionale festa giapponese del nuovo anno ; è l’occasione in cui vengono assegnati i diplomi per gli alti gradi <i>dan</i> .
Kakudo	angolo.
Kaiso	fondatore.
Kaiso kara kuden desu	“insegnamento orale dal Fondatore”.
Kaiten	ruota, circolarità, rotazione.
Kaiten nage	proiezione a ruota.
Kamae	guardia.
Kami	nome, divinità protettrice.
Kamiza	lato d’onore del dojo, può comprendere : <i>shinden</i> (altare), <i>gyokuza</i> (trono imperiale), <i>tokonoma</i> (nicchia nella parete), <i>shihandai</i> (spazio per gli istruttori anziani), <i>raihinseki</i> (posto degli invitati d’onore). All’opposto si trova il lato <i>Shimoza</i> .
Kampai	si esclama durante i brindisi al posto del <i>cin-cin</i> .
Kan	la percezione. È una delle doti che il <i>budo</i> permette di coltivare.
Kan Ken	attenzione. È quella qualità che permette di cogliere il particolare guardando il generale.

Kanren Waza	serie di tecniche diverse, collegate tra loro ed eseguite senza soluzione di continuità.
Kara	da.
Kashira	pomo terminale della <i>tsuba</i> della spada giapponese.
Kata (1)	forma.
Kata (2)	sequenza codificata di <i>suburi</i> .
Kata (3)	spalla.
Kata dori	presa alla spalla.
Katame	immobilizzazione.
Katame waza	tecniche di immobilizzazione.
Kata mo Hiji mo Koshi mo kimochi mo sagemas(u)	“Spalla, gomito, anche e sentimento scendono come una cosa sola”. Si riferisce al modo corretto di eseguire, ad esempio, <i>morotedori kokyuhō</i> .
Katana	spada giapponese medio-lunga (vedi anche <i>tachi</i>).
Katate dori	presa ad una mano.
Katate dori ai hanmi	presa ad una mano con la stessa mano (vedi <i>hantai katatedori, kosa dori</i>).
Katate dori gyaku hanmi	presa ad una mano con la mano opposta.
Katate sanbon	i tre <i>katate</i> ; la terza serie di 3 <i>suburi</i> di <i>jo</i> .
Katsu jinken	“la spada che salva la vita”. Concetto buddista che influenzò molto le concezioni medievali giapponesi sulla scherma e le sue implicazioni etiche.
Kega	ferita.
Keiko	pratica, allenamento.
Keiko gi	<i>gi</i> da allenamento ; tenuta per la pratica.
Ken	spada (generico).
Ken awase	esercizi di armonizzazione per due persone colla spada.
Ken do	la via della spada.
Ken jutsu	patrimonio tecnico della spada ; scuole di spada dalle quali deriva il <i>kendo</i> moderno.
Ken ga ten wo sasu uchu kara ki ga ken no naka ni hairimasu ato de hikari de terasu	<i>kuden</i> del Fondatore che significa “il <i>ken</i> crea un buco nell’universo, allora il <i>ki</i> dell’universo pervade il <i>ken</i> e lo rende luminoso e veloce, rapido come un fulmine”. Si riferisce all’esecuzione di <i>san no suburi</i> .
Ken no awase	movimenti di armonizzazione con il <i>ken</i> .
Ken no kamae	guardia del <i>ken</i> (vale per la pratica col <i>ken</i> e col <i>jo</i>). In pratica è <i>chudan no kamae</i> (vedi).
Ken no kimochi de	con la sensazione del <i>ken</i> (è un rimando al <i>riai</i>).
Ken suburi nanahon	i sette <i>suburi</i> del <i>ken</i> .
Kensho	Illuminazione (anche <i>satori</i>).
Ken tai jo (awase)	tecniche di armonizzazione <i>ken</i> contro <i>jo</i> .
Ki	spirito o energia, è lo stesso di <i>Qi (Ch’i)</i> in cinese.
Ki ai	emissione - proiezione energetica, anche sonora.
Kihon	base, basico ; fondamento.
Kihon waza	tecnica di base.
Kihiro obi	cintura gialla (vedi <i>obi</i>).
Kikai tanden	vedi <i>Seika Tanden</i> .
Kime	determinazione.
Kimono	indumento giapponese.
Kimochi	sensazione, sentimento, “feeling”.

Kimochi de	con la sensazione.
Ki musubi	legame del <i>ki</i> .
Ki musubi no tachi	lett. : “la spada del nodo del <i>ki</i> ” ; è il nome di un esercizio di <i>aikiken</i> per due persone che si affianca ai <i>ken awase</i> (conosciuto anche come <i>Otonashi no ken</i>).
Ki no nagare	flusso (fluire) del <i>ki</i> .
Ki no nagare wa sandan kara	Il <i>ki no nagare</i> inizia dopo <i>sandan</i> . Si riferisce al fatto che nell’ <i>Iwama Ryu</i> la pratica delle tecniche <i>ki no nagare</i> dovrebbe iniziare dopo il grado di <i>sandan</i> .
Ki no nagare waza	tecnica fluida.
Ki no musubi	nodo del <i>ki</i> .
Kiri	taglio.
Kitai	lett. : con il <i>ki</i> ; massimo livello tecnico raggiungibile. Si ritiene che solamente <i>O Sensei</i> abbia mai raggiunto questo livello d’esecuzione.
Kito (ryu)	scuola del sorgere e tramontare (cadere ed alzarsi) ; antica scuola di <i>jujutsu</i> .
Kobushi	pugno (anatomico).
Kobukan (dojo)	nome della scuola di <i>aikijutsu</i> di Morihei Ueshiba negli anni precedenti la seconda guerra mondiale.
Kodansha	praticante detentore di un grado da <i>rokudan</i> in su.
Kogeki	attacco.
Kohai	il giovane nella pratica (rispetto al <i>sempai</i> - vedi)
Kokoro	cuore, spirito.
Kokoro kara	dal mio cuore.
Kokyu	respiro, respirazione.
Kokyo ho	metodo respiratorio (esercizi per il potenziamento del respiro).
Kokyu nage	proiezione respiratoria (tecnica di proiezione che sfrutta il <i>kokyu</i>).
Kokyu ryoku	potenza del respiro.
Konbanwa	buona sera.
Konnichiwa	buon giorno (dalla tarda mattinata al tramonto).
Kosa dori	presa ad una mano con la stessa mano (vedi <i>hantai katatedori, katatedori ai hanmi</i>).
Koshi	anca.
Koshi nage	proiezione con l’anca.
Koshi wo hiku ude wo nobatsu	“aprite le anche ed estendete le braccia in modo naturale”. È un concetto fondamentale per sviluppare un buon <i>ken no kamae</i> nella pratica <i>buki waza</i> .
Kotai (1)	duro, solido (il primo livello tecnico da raggiungere, comprende i <i>kihon waza</i>).
Kotai (2)	cambio.
Kote	polso (zona dell’avambraccio in prossimità del polso).
Kote gaeshi	rotazione (esterna) del polso (<i>lett. : rovesciamento del polso</i>).
Kote mawashi	rotazione (interna) del polso, vedi <i>nikyo</i> .
Kote hineri	torsione (avvitamento) del polso, vedi <i>sankyo</i> .
Kotodama	pratica <i>shinto</i> dell’intonazione rituale. <i>O Sensei</i> emetteva spesso dei possenti <i>kotodama</i> .
Ku	il vuoto.
Kubi	collo.
Kubi shime	strangolamento.

Kuden	insegnamento orale.
Kumi[-]	combattimento (usato sempre come prefisso ; ad es. : <i>kumi-jo</i> , <i>kumi-te</i> ...).
Kumi jo	combattimento tra <i>jo</i> ; sequenza codificata in cui tutti e due impugnano il <i>jo</i> .
Kumi tachi	combattimento tra spade ; sequenza codificata in cui entrambi impugnano il <i>ken</i> .
Kurabu	club.
Kuriiro obi	cintura marrone (vedi <i>obi</i>).
Kuro obi	cintura nera.
Kuzushi	sbilanciamento.
Kyo	chiave (grado).
Kyoshi	ritmo (nella tecnica).
Kyu	lett. : classe ; grado, livello. Grado dell'allievo principiante.
Kyuu	nove (anche nella forma <i>Ku</i>).
Kyudan	cintura nera con grado di nono <i>dan</i> .
Kyu do	arte del tiro con l'arco giapponese.
Kyukey	intervallo, pausa nella pratica.
Iai to	simulacro metallico di spada senza filo tagliente.
Ichi	uno.
Ii desu	buono, va bene.
Iie	no, negativo.
Iki	respiro (atto fisiologico della respirazione).
Ikimasho	andiamo.
Ikkajo	primo insegnamento, antico termine adoperato nel <i>Daito Ryu Aikijujutsu</i> . Talvolta è sinonimo di <i>ikkyo</i> ; in tal senso viene ancora utilizzato nello <i>Yoshinkan Aikido</i> . [Lo stesso discorso vale per i termini <i>nikajo</i> , <i>sankajo</i> , <i>yonkajo</i> ...]
Ikkyo	prima chiave.
Ikkyo issho, irimi nage san nen	“praticate <i>ikkyo</i> per tutta la vita, quindi <i>iriminage</i> per tre anni per capire”.
Ikkyo undo	movimento dell' <i>ikkyo</i> (in una direzione).
Ikkyo nage	prima principio con proiezione.
Ikkyu	allievo principiante 1° <i>kyu</i> (cintura marrone).
Ima	ora, adesso.
Ippan geiko	allenamento generale ; termine per indicare le lezioni aperte a tutti, contrapposto a quello per gli allenamenti speciali.
Irimi	entrata (nella guardia del partner).
Irimi nage	proiezione entrando.
Irimi tenkan	rotazione a perno sull'entrata (uno dei movimenti fondamentali dell'aikido) Si esegue con un movimento di entrata (1 passo) seguito da un <i>tenkan</i> (vedi).
Issoku itto no ma	“La distanza di un passo”. Nello studio del <i>ken</i> si riferisce al <i>kamae</i> avanzato nel quale le spade di <i>uketachi</i> e <i>uchitachi</i> si incrociano circa 10 cm sotto la punta.
Italia kara kimashita	vengo dall'Italia.
Iwama	modesta località campagnola della attuale prefettura di Ibaraki, dove il fondatore si ritirò durante la guerra a coltivare la terra e perfezionare l'aikido. L' <i>Aikikai Hombu Dojo</i> ebbe sede in Iwama dal 1948 al 1956. Il <i>dojo</i> del Fondatore è tuttora adiacente alla sua casa ed è rimasto sotto la

	direzione di <i>Morihiro Saito Sensei</i> dalla scomparsa del Fondatore nel 1969.
Iwama ryu (aikido)	scuola di <i>aikido</i> di Iwama ; metodo didattico adoperato in Iwama da Saito <i>Sensei</i> .
Jinja	santuario shintoista (Osserviamo che, per convenzione, con il vocabolo italiano ‘santuario’ si identifica un luogo di culto shintoista, mentre col vocabolo ‘tempio’ ci si riferisce ad un luogo di culto buddista).
Jo	bastone (medio-corto) dell’ <i>aikido</i> .
Jo awase	esercizi per due persone col <i>jo</i> .
Jodan	alto, superiore.
Jodan no kamae	guardia alta dell’ <i>aikiken</i> , in cui la spada è tenuta sopra la testa come in <i>ni no suburi</i> .
Jo do	l’arte del <i>Jo</i> .
Jo dori	presa del bastone (<i>uke</i> attacca col <i>jo</i> , <i>tori</i> conclude impadronendosi del <i>jo</i>) [Esiste anche nella forma <i>Jo Tori</i>].
Jo mochi	presa del bastone (<i>uke</i> afferra il <i>jo</i> di <i>tori</i> che si difende).
Jo mochi nage waza	tecnica in cui <i>tori</i> proietta <i>uke</i> che gli ha afferrato il <i>jo</i> . (vedi <i>jo mochi</i>).
Jo no awase	movimenti di armonizzazione con il <i>jo</i> .
Jo no kamae	guardia del <i>jo</i> . Il <i>jo</i> è verticale, è afferrato con una mano ed è appoggiato a terra dinnanzi al piede avanzato.
Jo shu	assistente.
Jo suburi nijuppon	i venti suburi del <i>jo</i> .
Ju	morbidezza, cedevolezza. Principio della flessibilità.
Judo	la via della cedevolezza.
Jujutsu	il patrimonio tecnico da cui deriva lo <i>judo</i> moderno (la scuola della flessibilità).
Juji	incrociato.
Juji garami	proiezione tipica del <i>jujitsu</i> in cui un braccio di <i>uke</i> è intrappolato da entrambe le braccia di <i>tori</i> .
Juji nage	proiezione incrociata in cui entrambe le braccia di <i>uke</i> sono intrappolate ‘a croce’.
Juji ukemi	caduta incrociata.
Juken	baionetta.
Juken do	la via della baionetta.
Ju no ri	principio della flessibilità.
Ju san no jo kata	il <i>kata</i> delle 13 posizioni.
Jutai	con morbidezza, con flessibilità. Secondo livello tecnico da raggiungere.
Jutsu	come suffisso identifica un insieme tecnico omogeneo.
Juu	dieci.
Juudan	cintura nera di grado decimo <i>dan</i> .
Jiyu waza	stile libero d’esecuzione.
Ma ai	giusta distanza.
Machigai	errore.
Made	fino a.
Mae	in avanti, davanti.
Mae geri	calcio frontale.
Mae ukemi	caduta in avanti (spesso con <i>mae ukemi</i> si intende la caduta ‘a foglia’, mentre con <i>zempo kaiten undo</i> - vedi - la caduta rotolata in avanti).
Maki otoshi	Nei <i>kumitachi</i> e <i>kumijo</i> è quel movimento rotatorio sopra l’arma dell’avversario. Spesso è il movimento conclusivo.
Marui	rotondo.

Masakatsu agatsu	“La vittoria su sé” Così il Fondatore intendeva che la vera vittoria è quella su se stessi.
Mawaru	girare, da cui <i>mawashi</i> e <i>mawari</i> : rotazione.
Mawashi geri	calcio circolare.
Mawatte	girate !
Meg	occhio, occhi.
Men	capo, testa.
Menjo	certificato.
Menkyo Kaiden	certificato di conoscenza avanzata.
Menuchi	colpo alla testa (spesso utilizzato come abbreviativo di <i>shomenuchi</i> nella pratica <i>Buki Waza</i>).
Metsuke	contatto occhio-a-occhio senza focalizzare nessun punto particolare, che permette il controllo e la visione generale.
Michi	via. È il termine giapponese equivalente al cinese <i>Tao (Dao)</i> che viene pronunciato <i>Do</i> (vedi).
Midori obi	cintura verde (vedi <i>obi</i>).
Migi	destra.
Migi hanmi	guardia destra.
Mijikai	corto.
Mimitzu waza	le cosiddette “tecniche segrete” ; ad esempio i <i>kaeshi waza</i> .
Misogi	purificazione rituale ; uno dei più importanti rituali dello shintoismo.
Misogi no ken	purificazione rituale tramite la spada.
Misogi no jo	purificazione rituale tramite il bastone.
Mochi	presa.
Mokuroku	tradizionali diplomi di trasmissione delle tecniche.
Mokuso	meditazione, concentrazione.
Morote dori	presa ad una mano con due mani.
Muda	non buono, inefficace.
Mudansha	lett. : uomo senza grado ; identifica l’allievo di grado <i>kyu</i> (che non ha grado <i>dan</i>) [vedi <i>yudansha</i>].
Mune - Muna	petto, torace, tronco (del corpo).
Muna dori	presa al petto.
Mune tsuki	nello <i>Yoshinkan Aikido</i> (vedi) identifica il pugno frontale (vedi <i>tsuki</i>).
Mushin Mugamae	mente vuota, mente aperta.
Musubi	nodo, legame. (vedi <i>kimusubi</i>).
Nagare	flusso, corrente.
Nagare gaeshi nihon	i due cambi <i>nagare</i> ; ultima serie di 2 <i>suburi</i> di <i>jo</i> .
Nage	proiezione - colui che proietta (vedi <i>tori, shite</i>).
Nage waza	tecniche di proiezione.
Naginata	alabarda, lancia lunga curva.
Nana	vedi <i>shichi</i> .
Naname	diagonale, in diagonale.
Nanadan	cintura nera con grado di settimo <i>dan</i> .
Ni	due.
Nidan	allievo anziano di secondo grado (cintura nera 2° <i>dan</i>).
Nido	due volte, due tempi.
Nikyo	seconda chiave (vedi anche <i>kote mawashi</i>).
Nikyu	allievo principiante 2° <i>kyu</i> (cintura blu).
Nihon	Giappone.
Nihonjin	giapponese (persona).
Nihongo	giapponese (lingua).

Nijuu	venti.
Ninin	due persone.
Ninin dori	due persone prendono una.
Noroi	lentamente, lento.
O	grande.
Ohayoo gozaimasu	buon giorno (alla mattina presto soltanto ; equivale a “ben alzato”).
Obi	cintura.
Okuri ashi	rapido passo d’entrata come in <i>yokomenuchi irimi</i> , in cui la distanza tra i due piedi viene mantenuta dallo spostamento in avanti di <i>hara</i> e anche.
Omedeto	congratulazioni.
Omote	di fronte, davanti (attraverso), riferito ai movimenti di entrata.
Omoto kyo	setta religiosa shintoista fiorente in Giappone agli inizi del XX secolo, successivamente posta fuori legge.
Onegai shimasu	per favore (chiedendo).
Ookina boru wo mochiageru no kimochi de yarimasu	“Effettuate questo movimento come se afferraste una palla e la sollevaste in alto”. È la frase utilizzata da Saito <i>Sensei</i> per spiegare il movimento di <i>morotedori kokyuhō (yon)</i> .
Osae	controllo.
Osae waza	tecniche di controllo.
O Sensei	lett. : Gran Maestro ; riferito esclusivamente al fondatore, M. Ueshiba.
Oshiki uchi	antico nome che identificava il patrimonio tecnico dell’ <i>aikijutsu</i> .
Otonashi no ken	la spada silenziosa, altro nome con cui viene chiamato il <i>ki musubi no tachi</i> (vedi).
Otoshi	lancio, proiezione.
Oyasuminasai	buona notte.
Oyo waza	tecniche applicate (applicazioni delle tecniche), applicazioni.
Owarimasu	Abbiamo finito, fine.
Ran	caos.
Ran dori	lett. : prese libere ; libero scambio di tecniche ; a volte è usato per identificare un attacco multiplo.
Rei	(saluto) [Utilizzato in questa forma impropria per lo più in occidente].
Reigi	etichetta.
Renzoku	continuo, continuativo.
Ritsu rei	(saluto) in piedi.
Rokkyo	la sesta leva (vedi <i>hijikimeosae</i>).
Rokkyu	allievo principiante 6° <i>kyu</i> (cintura bianca).
Roku	sei.
Rokudan	allievo anziano di sesto grado (cintura nera 6° <i>dan</i>).
Roku no jo	i sei (movimenti) del jo ; il kata delle sei posizioni.
Ryo	entrambi.
Ryo eri jime	presa al petto con entrambe le mani (incrociate).
Ryo hiji dori	presa ad entrambi i gomiti.
Ryo kata dori	presa ad entrambe le spalle.
Ryo te dori	presa ad entrambi i polsi.
Ryo te mochi	presa con due mani al polso.
Ryu	scuola, tradizione di insegnamenti.
Ryu tai	fluido ; livello tecnico raggiungibile dopo <i>jutai</i> e prima di <i>kitai</i> , comprendente i <i>kaeshi waza</i> , <i>kanren waza</i> , <i>oyo waza</i> ed <i>henka waza</i> . Si ritiene che solamente Morihiro Saito <i>Sensei</i> abbia mai raggiunto questo livello di esecuzione.

Sabaki	movimento, spostamento.
Saisho kokoro kara katana ya ato de	<i>kuden</i> del Fondatore che significa “Mandate il vostro cuore dentro al vostro <i>ken</i> ”.
Saito Morihiro	(1928 - 2002) Allievo diretto di <i>O Sensei</i> , <i>uchi deshi</i> in <i>Iwama</i> per lunghi anni, alla morte di <i>Ueshiba Sensei</i> assunse il ruolo di custode dell’ <i>Aiki Jinja</i> e divenne il caposcuola del cosiddetto <i>Iwama Ryu Aikido</i> . Ancora vivente <i>O Sensei</i> , <i>Saito Sensei</i> formalizzò i <i>suburi</i> , i <i>kumitachi</i> ed i <i>kumijo</i> nonché organizzò e razionalizzò la nomenclatura delle tecniche da tutti oggi riconosciuta come standard. A lui principalmente si deve la sopravvivenza dello stile di <i>Iwama</i> e del <i>corpus</i> di tecniche originarie del <i>bukiwaza</i> .
Samurai	guerriero giapponese medievale. Il termine, originariamente, identifica un militare professionista al servizio di un signore feudale.
San (1)	tre.
San (2)	suffisso onorifico : signora, signora, signorina.
Sandan	allievo anziano di terzo grado (cintura nera 3° <i>dan</i>).
Sankaku	triangolo.
Sankaku tai	posizione triangolare dei piedi, tipica di <i>hanmi</i> .
Sankyo	terza chiave (vedi anche <i>kote hineri</i>).
Sankyu	allievo principiante 3° <i>kyu</i> (cintura verde).
San ju ichi no jo kata	il <i>kata</i> delle tredici posizioni.
Sannin	tre persone.
Sannin dori	tre persone prendono una.
Satori	illuminazione (concetto di origine buddista).
Satsu nin to	la spada che uccide ; concetto negativo buddista opposto a <i>katsu jin nen</i> (vedi).
Sayoonara	arrivederci.
Seika no itten	l’Unico Punto, vedi <i>seika tanden</i> .
Seika tanden	centro addominale, punto unico.
Seiza	posizione seduta formale (in ginocchio), lett. : “giusto sedere”, “corretto (modo di) sedere”.
Sempai	l’anziano nella pratica (rispetto a <i>kohai</i> , vedi).
Sensei	maestro (lett. : insegnante).
Setsuzoku	connessione (centro-centro).
Shi (1)	quattro.
Shi (2)	antico termine identificativo del maestro. Compare nei composti <i>shihan</i> , <i>shisho</i> , <i>doshi</i> , <i>renshi</i> , <i>kyoshi</i> e <i>hanshi</i> relativi ai livelli di maestria in un’arte.
Shichi	sette.
Shichidan	allievo anziano di settimo grado (cintura nera 7° <i>dan</i>).
Shidojin	Insegnante.
Shihan	titolo onorifico assegnato ad un maestro considerato come un valido modello da imitare. Significa anche “guida spirituale”.
Shiho	quattro direzioni.
Shiho giri	taglio in quattro direzioni.
Shiho nage	proiezione nelle quattro direzioni.
Shiho undo	<i>ikkyo undo</i> in quattro direzioni.
Shikaku	angolo morto ; è la posizione in cui per il partner è impossibile o difficoltoso proseguire l’attacco.
Shikko	“passo del samurai”, camminata formale in ginocchio.

Shimoza	lato del <i>dojo</i> opposto al <i>kamiza</i> .
Shin	mente, nel senso complesso di unione di mente-cuore-spirito.
Shinkage (ryu)	antica scuola di lancia e spada frequentata da Morihei Ueshiba.
Shinkeshobu	duello o scontro con “spade vive”. È il concetto per cui bisognerebbe praticare sempre <i>aikiken</i> come se si maneggiassero delle spade vere e non dei <i>bokken</i> .
Shinshin Toitsu Aikido	scuola di <i>aikido</i> derivato (<i>Ki Aikido</i>) di Koichi Tohei <i>Sensei</i> , allievo di <i>O Sensei</i> .
Shinto	la via degli dei ; religione autoctona giapponese.
Shiro obi	cintura bianca (vedi <i>obi</i>).
Shita	basso.
Shita kara ue ni	in <i>morotedori (ki no nagare)</i> si riferisce ad uno dei due modi di esecuzione : dal basso verso l’alto. (Vedi anche <i>ue kara shita ni</i>).
Shite	colui che proietta [opposto a <i>uke</i> , vedi anche <i>nage, tori, aite</i>]
Shitsumon	domanda.
Shitsumon keiko	parte dell’allenamento riservata alle domande.
Shizen	naturale.
Shizen ni	naturalmente.
Shizentai	posizione eretta naturale.
Shizentai gamae	posture, posizioni in piedi.
Shodan	allievo anziano di primo grado (cintura nera 1° <i>dan</i>).
Shoden Katori Shinto (ryu)	antica scuola di <i>kenjutsu</i> frequentata anche da Morihei Ueshiba.
Shomen	parte frontale, davanti, di fronte.
Shomen uchi	fendente verticale frontale alla testa.
Shomen tsuki	nello <i>Yoshinkan Aikido</i> (vedi) identifica un colpo o pugno all’altezza degli occhi.
Shu	vedi <i>te</i> .
Shuto	vedi <i>teगतana</i> .
Shuren Dojo	nome del <i>dojo</i> fondato da <i>O Sensei</i> in Iwama.
Sode	manica.
Sode dori	presa alla manica (altezza del gomito).
Sode guchi	imboccatura della manica (polsino).
Sode guchi dori	presa al polsino.
Soke	titolo equivalente a capo scuola. Es. : Morihiro Saito <i>Shihan</i> , Iwama Ryu <i>Soke</i> = Grande Guida Morihiro Saito, capo scuola Iwama Ryu.
Sokumen	di lato, laterale.
Sonaona kimochi de Aikido wo ayate	detto del Fondatore che significa “Praticate l’ <i>Aikido</i> con la sensazione di un bambino”.
Soto	esterno.
Soto deshi	allievo esterno (al <i>dojo</i>).
Suburi	movimenti individuali di base con le armi.
Suburi san nen	praticate i <i>suburi</i> ogni giorno.
Sukashi waza	tecnica eseguita prima ancora che l’avversario sia riuscito ad effettuare completamente la presa.
Suki	apertura, fallo, esposizione dannosa.
Sumimasen	chiedo scusa ! (da dirsi quando c’è necessità, ad esempio, di sistemarsi il <i>keikogi</i>).
Sumi otoshi	sbilanciamento e proiezione laterale del partner.
Suwari	seduto, da seduto.
Suwari waza	tecniche in cui <i>tori</i> e <i>uke</i> sono entrambi seduti in seiza.

Tachi (1)	spada lunga (più della <i>katana</i>). Se lunghissima : <i>nodachi</i> .
Tachi (2)	in piedi.
Tachi dori	presa del <i>ken</i> .
Tachi waza	tecniche in piedi.
Tadashii desu	è corretto !
Takeda Sokaku	(1859-1943) gran maestro del <i>Daito ryu</i> , fu maestro di <i>O Sensei</i> .
Take musu aiki	lett. : “marziale - creativo - ai ki”, ovvero “aiki, fonte delle tecniche marziali”; si riferisce al più alto livello di esecuzione spontanea di tecniche di <i>aikido</i> .
Tai	corpo.
Tai jutsu	tecniche del corpo ; tecniche a mano libera.
Tai no henko	cambio (di posizione) del corpo.
Tai no tenkan (ho)	lett. : “ <i>tenkan</i> del corpo”.
Tai sabaki	movimento, spostamento del corpo.
Taiso	esercizi (vedi <i>aiki taiso</i>).
Taninzu dori	più persone prendono una.
Tanken	pugnale (vedi anche <i>tanto</i>).
Tanken dori	presa del <i>tanken</i> .
Tanto	pugnale, daga cortissima (vedi anche <i>tanken</i>).
Tanto dori	presa del <i>tanto</i> .
Tatami	tappeto, materassina ; area di pratica.
Te	mano ; anche esprimibile come <i>shu</i> .
Tekubi	polso, lett. : “collo della mano”.
Tekubi osae	controllo del polso, vedi <i>yonkyo</i> .
Te gatana	mano spada ; è lo stesso di <i>shu to</i> , generalmente preferito dai <i>karateka</i> .
Ten chi	cielo terra.
Ten chi nage	proiezione cielo terra.
Tenkan	movimento di rotazione su perno.
Tenshin	un movimento in cui <i>nage</i> arretra a 45° rispetto al movimento d’attacco.
Te odoki	(movimento di) liberazione delle mani.
Tomiki Aikido	stile di <i>aikido</i> perpetrato da Kenji Tomiki <i>Sensei</i> , allievo di <i>O Sensei</i> .
Tooi maai	distanza lunga. Nello studio del <i>ken</i> si riferisce al <i>kamae</i> dei principianti in cui le spade di <i>uketachi</i> e <i>uchitachi</i> sono separate da una distanza di 5 cm.
Tori	colui che viene preso (opposto a <i>uke</i> , vedi) [anche : colui che proietta ; vedi <i>nage</i>] [omologo a <i>shite</i>].
Tori fune	esercizio della voga.
Tsuba	paramano (guardia) dell’impugnatura della spada giapponese. Il <i>bokken</i> dell’ <i>Aikido</i> ne è sprovvisto.
Tsuba zeriai	nello studio del <i>ken</i> si riferisce al <i>kamae</i> avanzato in cui le spade di <i>uchitachi</i> e <i>uketachi</i> si incrociano all’altezza della <i>tsuba</i> .
Tsughi ashi	“passo” in cui si sposta prima il piede avanzato e l’altro lo segue senza mai superarlo.
Tsuka	impugnatura.
Tsuki	colpo di punta (anche con arma) ; pugno, colpo di pugno.
Tsuki no kamae	guardia dello <i>tsuki</i> (il <i>jo</i> è pronto a colpire <i>tsuki</i> , ovvero è orrizzontale ed è impugnato con entrambe le mani).
Tsurikomi gohon	i cinque colpi di punta ; i primi 5 <i>suburi</i> di <i>jo</i> .
Uchi (1)	colpo ; colui che colpisce.
Uchi (2)	interno.
Uchi deshi	allievo interno (al <i>dojo</i>).

Uchikomi gohon	i cinque colpi alla testa ; seconda serie di 5 <i>suburi</i> di <i>jo</i> .
Uchi jo	colui che colpisce ed attacca con il <i>jo</i> .
Uchi tachi	colui che colpisce ed attacca con il <i>ken</i> .
Ude	braccio.
Ude kime nage	proiezione con leva sotto al braccio in corrispondenza del gomito.
Ude nobashi	immobilizzazione con leva del braccio, vedi <i>gokyo</i> (<i>lett.</i> : stiramento del braccio).
Ude osae	controllo del braccio ; (vedi <i>ikkyo</i>).
Ue kara shita ni	in <i>morotedori</i> (<i>ki no nagare</i>) si riferisce ad uno dei due modi di esecuzione : dall'alto verso il basso. (Vedi anche <i>shite kara ue ni</i>). (1883-1969) <i>O Sensei Aikido Kaiso</i> .
Ueshiba Morihei	(1883-1969) <i>O Sensei Aikido Kaiso</i> .
Uke	colui che riceve (colui che viene proiettato ; vedi anche <i>aite</i>).
Uke jo	colui che riceve l'attacco e si difende col <i>jo</i> .
Ukemi	caduta.
Uke tachi	colui che riceve l'attacco e si difende con il <i>ken</i> .
Undo	movimento, esercizio.
Ura	esterno, rovescio, fa riferimento ai movimenti di rotazione su perno.
Ushiro	dietro, all'indietro.
Ushiro eri dori	presa al bavero stando dietro ; detto anche <i>ushiro eri kubi dori</i> .
Ushiro haga hijime	presa (abbraccio) all'altezza dei gomiti da dietro.
Ushiro katate muna dori	presa da dietro al petto ed a una mano.
Ushiro kiru kimochi de	<i>kuden</i> del Fondatore : in <i>shiho nage ura waza</i> si riferisce al sentimento di ruotare e tagliare all'indietro.
Ushiro kubi shime	strangolamento da dietro.
Ushiro ryo hiji dori	presa ad entrambi i gomiti da dietro.
Ushiro ryo kata dori	presa alle due spalle da dietro.
Ushiro ryote dori	presa ai due polsi da dietro.
Ushiro tsugi ashi	movimento di <i>tsugi ashi</i> all'indietro.
Ushiro ukemi	caduta all'indietro.
Ushiro waza	tecniche su attacchi alle spalle.
Wakizashi	spada corta.
Watashi ha italiajin desu	sono Italiano.
Waza	tecnica.
Yagyū (ryū)	antica scuola di scherma frequentata anche dal giovane Ueshiba.
Yame	basta !, fermi !
Yari	lancia lunga diritta.
Yoko	lato, laterale.
Yokomen	parte laterale.
Yokomen uchi	colpo fendente obliquo alla testa.
Yoko ukemi	caduta laterale.
Yon	vedi <i>shi</i> .
Yondan	allievo anziano di quarto grado (cintura nera 4° <i>dan</i>).
Yonkyū	quarta chiave, vedi <i>tekubi osae</i> .
Yonkyū	allievo principiante 4° <i>kyū</i> (cintura arancione).
Yonin	quattro persone.
Yonin dori	quattro persone prendono una.
Yoseikan Budo	sintesi marziale operata da Minoru Mochizuki <i>Sensei</i> , allievo di <i>O Sensei</i> .
Yoshinkan Aikido	scuola e stile di aikido derivato da Gozō Shihoda <i>Sensei</i> , allievo di <i>O Sensei</i> .

Yudansha	praticante detentore di un grado da <i>shodan</i> a <i>godan</i> , lett. : “persona con un grado”, opposto di <i>mudansha</i> (vedi).
Zanshin	consapevolezza dell’avversario e della situazione circostante ; lett. : “mente che persiste”.
Zarei	(saluto) in <i>seiza</i> .
Za zen	lett. : meditazione nella postura seduta ; è la pratica di risveglio dello <i>zen</i> .
Zempo kaiten undo	movimento di gran rotolata in avanti ; si dice di un tipo di <i>mae ukemi</i> .
Zen	(lett. : meditazione, concentrazione) (<i>Tch’an</i> in cinese e <i>Dhyana</i> in sanscrito) Scuola del buddismo <i>Mahayana</i> giunta in Giappone tra il XII (<i>Soto</i>) ed il XIII secolo (<i>Rinzai</i>) dall’India attraverso la Cina ; comprende le scuola <i>Soto</i> e <i>Rinzai</i> , appunto. Pur avendo inciso profondamente su molte arti tradizionali del Giappone non se ne ravvisa una particolare influenza sull’ <i>aikido</i> .
Zengo giri	taglio in due direzioni.
Zengo undo	<i>ikkyo undo</i> in due direzioni.
Zori	sandali indossati fuori dal <i>tatami</i> per mantenerlo pulito.

Appendice (1) : La pronuncia dei termini giapponesi.

Nella lingua giapponese non vi è una netta distinzione nell’articolazione dei suoni tra consonante e vocale e non viene attribuito a nessuno di questi elementi un carattere a sé stante. Il giapponese, quindi, non possiede un alfabeto ma un sillabario formato da un insieme di segni sillabici che rappresentano tutti i suoni fondamentali della lingua, e cioè quelli che non possono assolutamente essere scomposti. Tali suoni sono 45 e comprendono anche le 5 vocali (esse compaiono a volte isolatamente nei nomi). Va aggiunto il suono della *n* che può comparire isolata. Tali sono detti suoni *puri*. Vi sono poi 20 suoni detti *impuri* e 5 *semipuri*. Infine esistono 36 suoni *contratti*, risultanti dalla combinazione di alcuni dei precedenti.

I giapponesi utilizzano generalmente il sillabario **hiragana**, cui affiancano il **katakana** per rappresentare le parole straniere (escluse le cinesi).

Esistono due sistemi principali di trascrizione in caratteri romani : il sistema **Hepburn** e quello **Kihonshiki (Kunrei)**. Generalmente in Italia viene adottato il sistema **Hepburn** che più risente dell’influsso della lingua inglese.

Per quanto riguarda la pronuncia, si può, schematizzando, asserire che :

1. l’accento va posto su ogni sillaba ;
2. le vocali vanno pronunciate come nella lingua italiana ;
3. le consonanti vanno pronunciate come nella lingua inglese.

Appendice (2) : Contare in Giapponese.

1 <i>ichi</i>	6 <i>roku</i>
2 <i>ni</i>	7 <i>nana (shichi)</i>
3 <i>san</i>	8 <i>hachi</i>
4 <i>yon (shi)</i>	9 <i>kyu</i>
5 <i>go</i>	10 <i>jyu</i>

Al di sopra del numero 10, la composizione è del tipo 12= 10 e 2 :

11 <i>jyu ichi</i>	16 <i>jyu roku</i>
12 <i>jyu ni</i>	17 <i>jyu nana (shichi)</i>
13 <i>jyu san</i>	18 <i>jyu hachi</i>
14 <i>jyu shi (yon)</i>	19 <i>jyu kyu</i>
15 <i>jyu go</i>	

Per i numeri da 20 a 99, la composizione è del tipo 36 = 3 dieci e 6 :

20 <i>ni jyu</i>	71 <i>nana jyu ichi</i>
36 <i>san jyu roku</i>	99 <i>kyu jyu kyu</i>

43 yon jyu san

Oltre il numero 99, la composizione è la medesima, tenendo presente che :

100 hyaku
1000 sen
10000 man

Quindi, ad esempio :

101 hyaku ichi 3427 san zen yon hyaku ni jyu nana (*)
201 ni hyaku ichi 23456 ni man san zen yon hyaky go jyu roku
546 go hyaku yon jyu roku (*) sen diventa zen dopo una sillaba vocalizzante come san.

Alcune anomalie :

I shi per 4 è utilizzabile nelle cifre singole ; così si possono adoperare sia shi che yon in 3654 ma va utilizzato sempre yon in 40, 400, 4000.

II shichi per 7 è utilizzabile nelle cifre singole ; così si possono adoperare sia shichi che nana in 9607 ma va utilizzato sempre nana in 70, 700, 7000.

III 600 è roppyaku (e non roku hyaku).

IV 800 è happyaku (e non hachi hyaku).

V 8000 è hassen (e non hachi sen).

Bibliografia :

- Morihiro Saito, *Takemusu Aikido volume 1, Background & Basic*, Aiki News, Tokyo, 1994.
P.N. Corallini, *Iwama Ryu Aikido*, Sperling & Kupfer, Milano, 1999.
Dave Lowry, *Lo spirito delle arti marziali*, Oscar Mondadori, Milano, [1995] rist. 2000.
Kisshomaru Ueshiba, *Lo spirito dell'Aikido*, Mediterranee, Roma, (1987) 1995.
Kisshomaru Ueshiba, *Aikido, la pratica*, Mediterranee, Roma, 1993.
G.L. Buffo, *Aikido, una via dello spirito*, Xenia, Milano, 1998.
G.L. Buffo, *L'aikido, una tradizione di bellezza*, Xenia, Milano, 1997.
G.L. Buffo, *Una Via di dieci passi*, Promolibri Magnanelli, Torino, 2000.
T. Nobuyoshi, *Aikido, etichetta e disciplina*, Mediterranee, Roma, 1994.
J. Stevens, *Guerrigero Invincibile*, Il Punto, Vicenza, 1999.
J. Stevens, *Aikido, la via dell'armonia*, Mediterranee, Roma, 1992.
Gozo Shioda, *Aikido dinamico*, Mediterranee, Roma, 1998.
Ratti, Westbrook, *I segreti dei Samurai*, Mediterranee, Roma, 1977.
Inazo Nitobe, *Bushido*, Sanno Kai, Padova, 1976.
Taisen Deshimaru, *Il vero Zen*, Oscar Mondadori.
Taisen Deshimaru, *Lo Zen passo per passo*, Ubaldini, Roma, 1981.
Ass.ne Zen Soto (a cura di), *Guida allo Zen*, De Vecchi Editore, Milano, 1991.
C.A. Regoli, *Il Kendo*, De Vecchi, Milano, 1976.
M. Scalise, M. Atsuko, *Io parlo giapponese*, A. Vallardi - Garzanti, Milano, 1993.
Bindo A. Serani, *Judo, l'intelligenza al servizio dell'attacco e della difesa personale*, Sperling & Kupfer, Milano, 1953.

Web :

- <http://www.> [Iwama Ryu South Africa]
<http://www.aikiweb.com/> [Aikiweb]
<http://www.ne.jp/asahi/dji/home/aikilex/> [Dave's English-Japanese Aikido Lexicon]
<http://www.comune.modena.it/freeweb/aikido> [Takemusu Aiki Dojo]

Compilato da Enrico Neami, iwamabudokai@yahoo.com, Trieste, ottobre 2000, aggiornato agosto 2001.
Rielaborato in collaborazione fra Enrico Neami e Stefano Favero nel maggio 2002.
Stampato in proprio ad uso interno, Trieste, giugno 2002.
Pubblicato in rete su www.iwamabudokai.net, aprile 2005.